№52 (778)
28 июнь
2003 ел

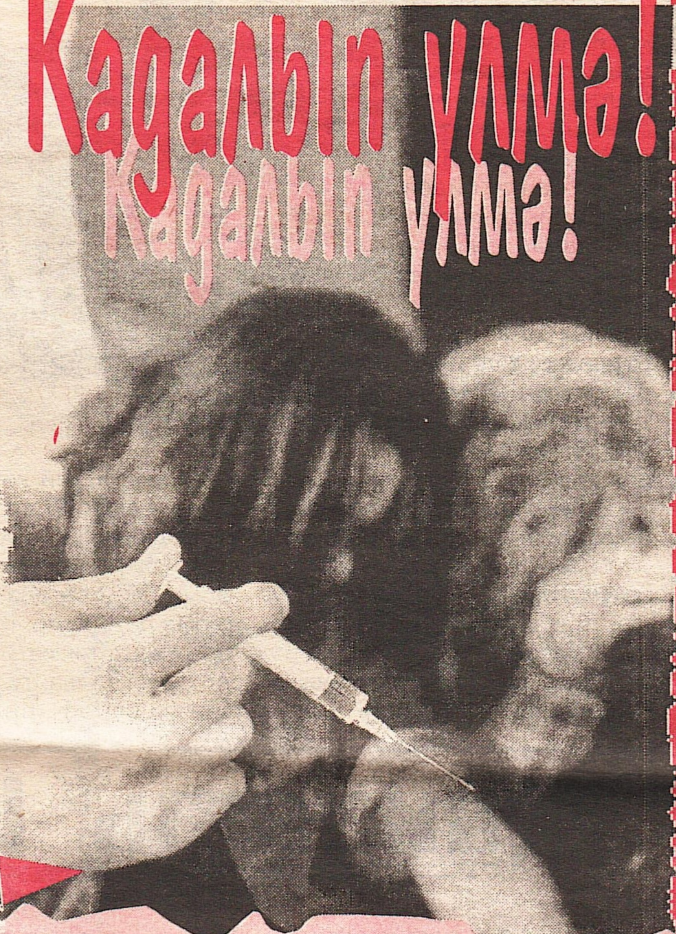
Көмеш кыңгырау

Бу сан 26нчы июнь – наркоманиягә каршы көрәш көне уңаеннан чыгарыла

Наркотикларга ияләнү нәрсәдән башлана? 2
Үз башыңа үзең сукма! 3
Афәт тарихы 4
Наркотиклар турында 5
"Юк!" - дип әйтергә өйрән! 6
Ата-аналар өчен 7
Бу адресларны белергә кирәк 8

Кадалып үлмә!

Кадалып үлмә!



Наркотик кулланып карадыңмы? Димәк, үлемгә бер адым ясадың!

Яшьләр, яшүсмерләр наркоманиясе бик тиз үсә, дигән фикергә каршы "әйе" дип тә, "юк" дип тә әйтеп була. Рәсми мәгълүматләргә караганда, наркотик куллану буенча безнең ил беренче рәтләрдә йөрми анысы. Әмма рәсми булмаган статистика да бар бит әле. Ул наркоүзәкләргә ярдәм сорап килгән наркоманнар исәбеннән алына. Бу саннар наркомания дигән афәтнең мәктәпләргә, һөнәри училищеларга, колледжларга үтеп кергәнен күрсәтә. Иң беренче чиратта акчага мохтаҗ булмаган балалары әтиәниләре чаң кага башлауга сәбәп була.

Кагыйдә буларак, әти-әнисе эчә торган яки башка сәбәпләр буенча ярдәмгә мохтаж гаиләләрдәге балаларның кыйммәтле наркотикларга акчалары булмый. Ә менә хәлле яшүсмерләрне героин, кокаин, экстази кебек наркотиклар сатучылар хәзер күреп алалар һәм кармакка эләктерәләр.

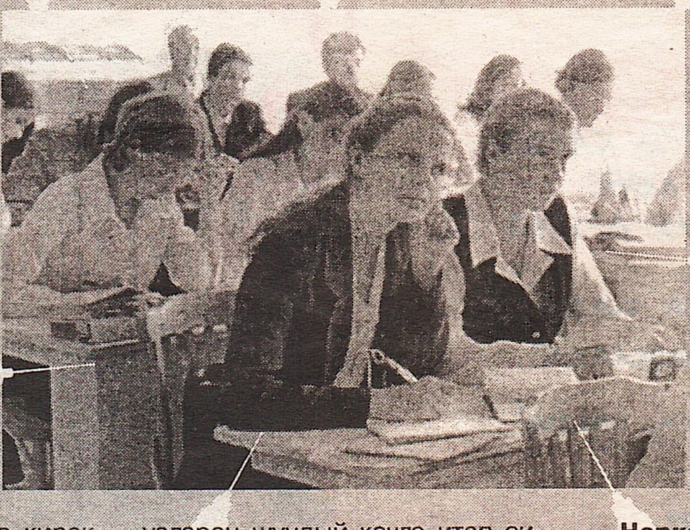
Наркотиклар куллана башлауның беренче сәбәбе гаиләдәге аңлашылмаучылык, низаглар дип санала. Күп еллар буена җәмгыятьтә наркоманнар психологик проблемалар, яшүсмерләр-

(Дәвамы 2нче биттә.)

(Дәвамы, башы 1нче биттә.)

не аңламаганда, әти-әниләре һәрчак бәхәсләшкәндә барлыкка килә. Һәм бичара бала, наркотикларда үзенә юаныч таба дигән уй яшәп килде. Ә бит уйласаң, барысы да киресенчә.

Нәкъ менә наркотиклар куллана башлагач, яшь кеше белән әти-әнисе арасында җитди проблемалар туа да инде. Чөнки өйдән акча, әйберләр югала башлый - наркотиклар арзан түгел! Әгәр дә беренче дозаны аңа бушка бирсәләр, калганнарына тулысынча түләргә туры киләчәк. Ә акчаны кайдан булса да табарга кирәк.



Наркотикларга ияләнү нәрсәдән башлана?

Кызыксынудан. Бу агуны сатучылар, гадәттә, кеше белән бик аралашучан, серле була беләләр.

Нәрсә ул фильмнар, мультиклар? Менә ичмасам үлән, героин! Һәм надан, кызыксынучан яшүсмер шушы серлелек кармагына эләгә. Соңыннан алардан башка яши алмас хәлгә килә. Ә бит үсмерчак алдагы тормыш өчен көч туплый торган вакыт ул. Наркотик кулланучылар башта үзләрен шундый көчле итеп сизәләр. Ләкин бу ялган гаярьлек, чынында исә наркоманнар күп еллар буе җыеп килгән көч запасын берничә дозадан соң яндырып бетерәләр. Калган гомерләрен наркотик сатучыларның кесәләрен калынайту һәм дәвалану өчен сарыф итәләр.

Наркотикларга буйсыну нәрсә ул?

Ул ике төрле була. Физик һәм психологик. Физик буйсыну булганда тән наркотик таләп итә һәм аның булмавы түзә алмаслык авыртулар белән бара. Психологик бәйле булу - башта бер генә уй - наркотикларны кайдан табарга.

Төп куркыныч нәрсәдә?

Иң куркынычы - беренче мәртәбә татып карау. Наркотикка "утыртканда", кагыйдә буларак, чиста препаратлар бирәләр. Ә аларга тизрәк һәм ныграк ияләнәләр. Шуңа күрә наркотикка бәйлелеккә эләгү бик тиз, ә чыгуы - катлаулы.

Наркоманиядән дәваланып буламы?

Бүген бу афәттән дәвалауның яңа ысулларын эзлиләр. Дәваланудан соң унар ел кулланмаган кешеләр дә бар.Кызганычка каршы, андыйлар бик аз. Наркоманнарның күбесе яшьли үләләр!

Җинаять һәм җәза

РФ Җинаять кодексыннан

V бүлек. Балигъ булмаган яшүсмерләрнең җинаять җаваплылыгы.

14нче бүлек, *88нче статья.* Балигъ булмаганнарга җәза бирү төрләре: штраф, билгеле бер төр эшчәнлек белән шөгыльләнүне тыю; мәҗбүри хезмәт, билгеле бер вакытка иректән мәхрүм итү. ***90нчы статья.*** Мәҗбүри тәрбия чараларын куллану. *2нче пункт.* Балигъ булмаган яшүсмерләргә түбәндәге мәҗбүри тәрбия чаралары кулланырга мөмкин: кисәтү, ата-ана яки аларны алыштыручы кешеләр күзәтүенә бирү; яшүсмер кылган зыянны төзәтү; җәмәгать урыннарында ял итү вакытын киметү һәм яшүсмернең тәртибенә махсус таләпләр билгеләү. *4нче пункт.* Балигъ булмаган яшүсмерләр мәҗбүри тәрбия чараларын даими бозган очракта, материаллар яшүсмерне җинаять җаваплылыгына тарту өчен җибәрелә.

VI бүлек. *97нче статья.* Медицина күрсәткечләре буенча мәҗбүри чаралар куллану нигезләре. *1нче пункт.* Медицина күрсәткечләре буенча мәҗбүри чараларны суд түбәндәгеләргә билгели ала: җинаять кылганнарга, алкоголизм һәм наркоманиядән дәвалау кирәк дип табылганнарга.

IX бүлек. Халык сәламәтлегенә һәм җәмәгатьчелек әхлагына янаучы җинаятьләр.

25нче бүлек. *2нче пункт.* Наркотик яисә психотропик матдәләрне сатып алган яки сату максатында саклаган, ясаган, эшкәрткән, ташыган, җибәргән очракта яисә саткан өчен 3 елдан алып 7 елга кадәр милеген конфискацияләп иректән мәхрүм итү җәзасы. каралган. ***230нчы статья.*** Наркотик яки психотропик матдәләрне куллануга күндерү. Яшүсмерне яки ике һәм аннан күбрәк кешене наркотик яисә психотропик матдәләрне куллануга күндергән өчен 3 елдан 7 елга кадәр иректән мәхрүм итү каралган.

Алар ялгышмыйлар

Үз башыңа үзең сукма!

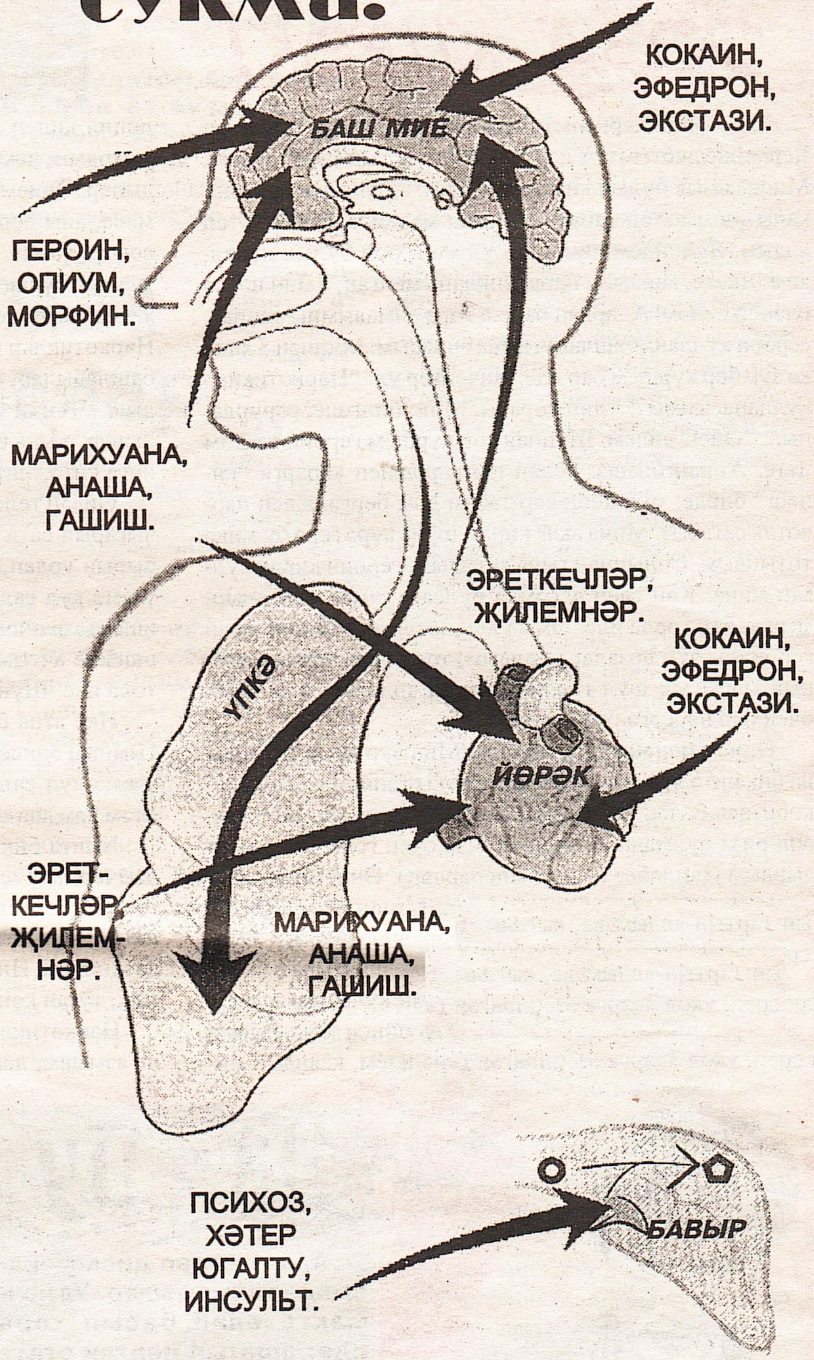
Бар наркотиклар өч төркемгә бүленә: психодепрессантлар (нерв системасы төшенкелеккә бирелә), психостимуляторлар (ярсындыручы матдәләр) һәм галлюциногеннар (саташулар китереп чыгаручылар).

Психодепрессантларга 2 төр наркотик матдәләр керә: опий төркеме препаратлары (морфин, кодеин, героин, чи опий, промедол, метадон һәм башкалар), седатив (тынычландыручы) һәм йоклата торганнар. Психостимуляторларга - кокаин, первитин, эфедрон, экстази, кофеин, фенамин һәм башкалар.

Галлюциногеннар: гашиш, марихуана, ЛСД, фенциклин, мескалин һәм исни торган бар матдәләр (җилем, эреткечләр).

Опий рәтендәгеләр барысы да баш миенә көчле йогынты ясыйлар. Героин, мәсәлән, майда тиз эри һәм шуңа күрә иң беренче баш миенең бар бүлекләренә "бәрә" (ми нигездә май тукымаларыннан тора). Шуның өчен опиатлар көчле авыртуларны басалар - нерв системасын тулысынча "сүндерәләр". Ә майда тиз эрегәнгә, аларны организмнан чыгаруы катлаулы.

"Үләннәр" тартканда наркотик кан аша үпкәгә һәм баш миенә эләгә. Шуңа күрә игътибар кими, хәтер начарлана. Иң куркынычы - психозлар, аны марихуана һәм гашиш китереп чыгара. XX гасырның 30нчы елларында ук аларны куллану белән шизофрения авыруы арасында бәйләнеш барлыгы ачылды. Үләнне тартып бернигадәр вакыт үткәч, аннан да көчлерәкне татып карыйсы килә икән, бу инде "авыр" наркотикларга турыдан-туры юл. Исни торган барлык наркотиклар, билгеле, сулыш органнарын зарарлый. Үпкәдән алар бик тиз баш миенә килеп керәләр, аннан соң - йөрәккә. Наркотик парлар баш миенә җимергеч тәэсир ясыйлар: агулану продуктлары йогынтысы астында баш мие кечерәя һәм эшкә сәләтен югалта.



БАШТА БЕР ГЕНӘ УЙ: ДОЗА КИРӘК!

“Наркотикларның тәмен мин 12 яшьтә татыдым. Беркөнне дустым: “Үлән бар, әйдә тартып кара!" - диде. Миңа кызык булып китте, тарттым. Анашадан соң ханканы үзем эзләп таптым: таныш малайлардан эзләтеп алдым. Яшь идем шул әле, үземә герой булып күрендем. Янәсе, карагыз, наркотиклар тыелган, ә мин нәрсә икәнен беләм! Алардан башка тора алмавымны соңрак, героин куллана башлагач кына аңладым. Миннән 8 яшькә зур бер күршем бар иде. Ничектер ул: “Наркотиклар кулланасыңмы?" - дип сорады. Мин, билгеле, горурланып: “Әйе!" дидем. Шуннан соң күршем героин тәгдим итте. Аннан бизнес белән шөгыльләнеп карарга “киңәш” бирде: мин кешеләр табам һәм бергәләшеп наркотик сатабыз. Миңа акча кирәк, шуңа күрә генә бу эшкә тотындым. Соңыннан гына аңладым: героин кирәк булган миңа. Көн саен кесәмдә булса, үземне тыя алырмын кебек тоела иде. Әмма ялгышканмын. Берничә ай героинны зур дозаларда алдым, тора-бара тормышымның мәгънәсе шул героин икәнен аңладым һәм аның өчен бар нәрсәгә риза идем.

Әнием белән дус яши идек. Мин зурлар тормышына бик иртә атладым. Хәтта бервакыт әниемә: Мин наркобизнес белән шөгыльләнәчәкмен” - дидем. Билгеле, әни риза булмады. Мин аны акча өчен генә дип ышандырдым (гаиләбез аз керемлеләрдән). Әниемнең ышанычын югалтмаган идем әле шул. Милициягә эләккәч кенә әнием ышанычын югалтты: беркөнне “ломка” башланды. Нәкъ шулчак бер таныш кызым шалтыратып, героин сорады. Очрашуга килгәч, аның кулындагы акчасын тартып алдым да, качтым. Бер өйнең подъездына кереп, укол ясарга әзерләнгән генә идем, каяндыр милиция килеп чыкты. Шулай итеп 3 көн изоляторда утырдым, ләкин 14 яшем тулмаганга мине тиз чыгардылар. Әнием көчсез иде. Әгәр дә наркоман үзе теләмәсә, аны бернәрсә дә туктата алмый. Милициядән соң үз-үземә сүз бирдем: башка кадамыйм. Бер ай түздем, күршем белән араны өздем. Эшкә урнаштым, кесәгә акча керде һәм барысы да яңадан башланды. Наркотиклар кулланмаган иптәшләрем миннән кача башладылар, ә наркоманнар белән үзем дуслашмадым. Чөнки алар дуслыкның кадерен белмиләр, “кайф” кына булсын аларга. Бар хезмәт хакым героинга китә, эштә дә сизә башладылар, кудылар.

Өйдән телевизор, магнитофон, кием-салымнарны чыгарып сата башладым. Әниемнең ике алтын чылбырын урлап, күп итеп героин сатып алдым һәм үз-үземә кул салырга уйладым. Кададым... Шул вакыт ишектә звонок шалтырады. Мин ярты үлем хәлендә ишекне ачтым. Анда дус кызым белән әнисе басып тора иде. Шуннан аңымны югалтканмын...

Ике атна буе аларның дачаларында яттым. Дустымның әнисе барысын да әниемә сөйләгән. Мин йә үземә кул салам, йә наркотикларны кадауны дәвам итәм һәм яңа тормыш башлыйм. Соңгысын сайладым.

Башта бик авыр булды. Әнием генә иң якын ярдәмчем һәм терәгем иде. Миңа көн саен шалтыратып героин сорыйлар, урамга чыксам: “Әнә наркоман килә!" - дип пышылдашалар иде. Ләкин мин барысын да җиңдем. Иң бәхетле көнем классташым шалтыратып, туган көненә чакыру булды.

Наркотикларсыз яшәвемә ике ел үтте... Исемемне язмыйм, ләкин башкалар гыйбрәт алсыннар иде."

Әх, бу үләннәр

Алар мәктәп дискотекасында таныштылар. Ул почмакта елап басып тора иде: ошатып йөргән егете аңа игътибар итми.

- Шундый чибәр кыз, ә елый! - диде аңа таныш түгел егет.
- Эшең булмасын! - дип җавап бирде кыз ачу белән. Әмма егет калышмады.
- Кем кыерсытты сине? Әйт кенә, хәзер кирәген бирәм!
- Кирәк түгел!

Кызга кинәт кемнеңдер аның турында кайгыртуын сизү рәхәт булып китте. Алар һавага чыктылар. Кыз бертуктаусыз сөйләде дә сөйләде. Егет тәмәке суыра-суыра тыңлады.

- Мин беркемгә дә кирәк түгел! Үлсәм дә, беркем дә сизмәс кебек. Әти-әнигә яхшы укуым гына кирәк. Яраткан егетем миңа карамый.
- Исең китмәсен аларга. Барысы да үтәр. Егетең дә үкенер әле. Ә син үлән тартып караганың бармы?
- Юк! Мин наркотиклар кулланмыйм! - диде кыз куркып.
- Ташла. Нинди наркотик булсын, гап-гади үлән. Ошамаса-

Бу турыда уйдырмалар

***Беренчесе:* наркотикларны көчлеләр һәм талантлылар гына куллана.**

Шулай булса, һәр наркоман Шварценегер яисә Ди Каприо булыр иде. Наркотиклар кулланган музыкантлар, актерлар, җырчылар башта үзләрен талантлы итеп күрсәткәннәр, шәхес буларак аякка басканнар, җәмгыятьтә ниндидер хөрмәт яулаганнар. Әгәр дә алар тормыш юлларын наркотиклардан башласалар, без аларның иҗатын беркайчан да белмәс, күрмәс идек. Кызганычка каршы, кайбер танылган шәхесләр көчлерәк күренер өчен наркотиклар кулланалар. Ләкин шунысын да истә тотыгыз: аннан соң күп еллар бу яман чирдән үлеп китәләр, яисә бик озак дәваланалар.

***Икенчесе:* "Үләнгә" күнекмиләр.**

Наркотик сатучылар уйдырмасы. Имеш, карагыз, без үзебез сатып та, наркотикка бәйле түгел. Ләкин алар бервакытта да үлән тартудан ваз кичмәячәкләр. Һәм үз товарын үзе татып карамаган наркодилерны беркайчан да очратмассыз.

***Өченчесе:* мин башкалар түгел, ул кармакка эләкмим.**

Без барыбыз да төрле анысы. Әти-әнине, укытучыны, милиционерны яисә үзңне алдап була. Әмма биологияне - беркайчан да. Организмга нинди генә ясалма препаратны көчләп кертмә, ул сәламәтлекне җимерүгә илтә.

***Дүртенчесе:* бер кадаудан берни дә булмый.**

Беркем дә организмның күпмегә чыдарын белми, беркем дә организмныңтеге яки бу матдәне ничек кабул итәсен күз алдына китерә алмый. Табиб-наркологлар әйтүе буенча, кайчагында кеч-кенә генә доза да кайберәүләрне гомерлек гарип итә. Әгәр дә башыгызда наркотиклар татып карарга кирәк дигән уй йөгереп үтсә, димәк, организм бу агуга тартылырга мөмкин.

***Бишенче уйдырма:* наркотик бар проблемаларны чишәргә ярдәм итә.**

Тормышыгызда проблема бар икән, аларны чишәргә кирәк. Ә наркотикларга үрелергә түгел. Наркоманнар мондый принцип белән яши: күрмим икән, димәк, юк. Шуның өстенә тагын проблемалар өстәлә: доза кайдан табарга, акча каян алырга?

Шулай итеп наркоман урлашу, куркыту, талау юлына баса. Башка проблемалар болар белән чагыштырганда чүп кенә.

ташларсың. Мә тот, - дип егет кызга папирос сузды. - Курыкма, хәлең җиңеләеп китәр.

Алар ниндидер подвалга төштеләр, ташландык диванга утырып, үләнле тәмәке тарттылар. ... Бер ай үтте, ай ярым. Кыз чираттагы "перекур" дан соң кухняда утыра. Башы авырта, кәефсез.

- Кызым, мәктәптә ни хәлләр. Нигә дәшмисең, - ди әнисе аңа чәй ясап. Кыз башын иде, кинәт бар тәне калтырый башлады. Әллә көлә, әллә елый иде ул. Менә ул көтмәгәндә кычкырып көлеп җибәрде.

...Әти-әниләре эшнең нәрсәдә икәнен аңлый алмыйча аптырадылар. Аңлагач, тиз генә җыенып, бу шәһәрдән күченеп киттеләр. Тик кыз яңа шәһәрдә дә яңа тормыш башлый алмады...

Наркомания - кешелекнең яшьтәше

Опийлы мәктән ясалган наркотик матдәләр 5 мең ел элек Месопотамиядә үк булган. Каһиннәр (жрецы) аны төрле йолалар үткәргәндә кулланганнар. Кытайга опиум б.э.к. VII гасырда гына эләккән. Кытай хәтта инглизләр һәм французлар белән опиум сугышлары алып барган. Ауропада опиумны Колумб Америкадан тәмәке алып кайткач тарта башлаганнар. Ә Россиядә опиум һәм морфий куллану 1912 елны ук тыела. Героинны авыртуны басучы препарат буларак Бөек Ватан сугышы елларында кулланалар һәм бары тик 1954 елда гына тыялар.

Гашиш гарәпчә "үлән" дигән сүз. Ул наркотикларның бер төре, киндердән ясала (марихуана һәм анаша кебек). Үзәк Азия дәүләтләрендә Тау карты турында шундый гыйбарәт яши: аның сугышчылары - ашишиннар кыю һәм җиңелмәс булганнар. Ә чынында, карт аларга сугыш алдыннан гашиш тараткан һәм сугышчылар бер нәрсәгә карамыйча, юлларында очраган бар кешене үтереп, алга барганнар. Үзләре дә меңәрләп һәлак булганнар. Карт алар урынына яңаларын җыйган.

Мисырга гашиш кайчандыр бөек дәүләт булган ил таркалган чорда килеп керә. 1798 елны император Наполеон Мисырны яулап алгач, андагы ирләрнең гашиш куллануадан, рухи хәрәкәтсезлеккә килеп җиткәннәрен күреп исе китә. Наполеон бу агуны күпме генә тыймасын, нәкъ аның гаскәрләре Ауропага киндер тарту гадәтен алып кайта.

Галлюциногеннарны борынгы заманда төньяк халыклары киң кулланган. Мәсәлән, викинглар махсус сугышчыларына шушы препаратларны биргәннәр. Аннан соң "глюкланган" үтерүчеләрне кирәкле юнәлештә җибәрәсе генә кала.

Наркотикларга “Юк!” дип әйтергә өйрән

Наркотиклар кулланып караган кеше үлем сайлый дигән сүз. Әгәр дә җинел наркотик түбән белсә, ул авыруга таба ярты адым атлый: әкренләп курку хисе артка чигә. һәм көчлерәк наркотик тәкъдим иткәндә, баш тартырга сәбәп булмый. Шуны һәрвакыт истә тотарга кирәк: наркотик сузган кешегә акча кирәк. Шуна күрә наркоман актив, хәйләкәр була, ул арттан калмыйча йөри. Шул чакта каттый итеп “юк!” дип әйтә алсан, тормышта бик зур күнелсезлекләрдән котылырсын.

Ни өчен яшүсмерләр наркотикларга тартыла?

Гаиләдә, мәктәптә аларга күнелсез. Күнелләрендә эмоциональ бушлык барлыкка килә, һәм алар аны иң гади ысул белән тутырырга тырышалар. Мәсәлән, яшүсмергә үзен гаиләдә кирәк түгел, класста - кабул итмиләр дип саный. Көтмәгәндә бер компаниягә юлыга, анда аңа: “ Төкер барысына, әйдә тартабыз, эчәбез. Син бит менә дигән егет!” - диләр.

Чыннан да, беренче вакытларда яшүсмергә рәхәт: ул дуслар тапты, аны анлыйлар, күнеле дә тынычланды кебек. Әллә ни тырышасы да юк: акчаңны түлә дә, доза ал һәм барысы да ал да гөл!

Кызлар һәм малайларның наркотик бәйлелектә калуларының сәбәпләре бертөрлеме?

Аерма бар. Малайлар үзләренең “крутой”, көчле икәнлекләрен исбат итәләр. Ә кызлар үзләрен яратуларын телиләр. Наркоманнар үз araларына бик тиз кертәләр, һәм кыз бала күпмедер вакыт игътибар үзәгендә булуын тоя. Аны барысы да яраталар һәм наркотиклар кагаганда ул үзе дә бар нәрсәне яхшы итеп күрә. һәм бердәнбер көнне кыз аның үзен түгел, аның акчасын яратканнарына төшенә.

Еш кына кызлар “энәгә” яратып йөргән кешесе йогынтысында эләгә.

Мондый хәлләр еш була. Әлеге дә баягы шул ук ышану: имеш, менә аңа беркем дә ярдәм итә алмый. Бары тик мин генә сөйгәнемне батkaклыктан чыгара алам. Чөнки ул мине ярата, миңа ышана. Ә аны яхшырак анлар өчен мин үзем дә наркотикның нәрсә икәнен белергә тиеш. Зур ялгышу, әле беркемнең дә бу юлда унышка очраганы юк. Шуна күрә наркоманнардан ераграк йөрүең хәерлерәк. Әгәр дә дустыңның наркотиклар кулланганын белсәң, читкә кит, синең мәхәббәтең аны куркыныч шөгыленнән аерыр дип ышанма. Наркоманның мәхәббәте - наркотиклар. Син аның белән булганда, бергә “кайф” тотканда, наркотикларга акча биреп торганда - син аңа кирәк, яратам дип ышандыра, чөнки аңа шулай файдалырак.

Психотерапевтның наркоманга ярдәме нәрсәгә бәйле?

Наркотикларны иртә кулланган яшүсмерләргә ярдәм итүе катлаулана, чөнки 12-15 яшьлек бала әле шәхес буларак формалашмый. 15 яшьлек наркоман - куркыныч күренеш. Син биоробот белән сөйләшкән кебек: аның кешелек сыйфатлары юкка чыга. Җилем озаграк иснәгән, наркотиклар күбрәк кагаган саен, аны дәвалауга өмет азая. Реклама ни генә әйтмәсен, наркотиклар кабул итүне 100 кешенең 3-7се вакытлыча туктатып тора. Аларының да гомерләре кыскара. Калганнары 5-8 елдан үлеп бетәчәкләр.

Миңа тимә!

Яшүсмерләр өчен психологик тренинг. Бу күнегүләрне өйдә ялгызың калганда эшләргә кирәк. Берничә көннән үзеңне чыннан да көчлерәк тоярсың.

Тынычлан һәм беренче адымны яса. Моның өчен 1-1,5 минут сулыш алганыңны тыңла, игътибарыңны эчке халәтеңә юнәлт. Сулыш алганда эчтән генә “тын алам”, чыгарганда “тын чыгарам” дип әйт. Берничә секундтан соң ук тынычланганыңны һәм уйларыңның бер юнәлештә тупланганын сизәрсең.

Икенче адым: эчтән “юк!” дип әйт - сүз үз тавышың белән әйтелергә тиеш, син аны ишетергә тиеш. Аннан соң “юк” сүзен күз алдына китер, мәсәлән, плакатта шул сүз нурлар сибеп балкый.

Өченче адым: “юк” сүзе кайда туганын тоемла - йөрәктән киләме, мускулларданмы? һәм умырткаңда шунда ук көч сизәрсең. Сиңа бәйләнүче кешене күз алдыңа китер - наркотиклар тәкъдим итүчене, эчәргә, тәмәке тартырга чакыручыны яки кешене таларга өндәүчене. Син аңа кычкырып “юк” дип җавап биргәнеңне эчке күзең белән күр. Бу актерлар этюдына охшаган - син “юк” дип әйтергә сәләтле кеше образын тудырасың. Әгәр дә барып чыкмаса - эчке тавышың көчсез булса, плакаттагы хәрефләр янып тормаса, күз алдыңа үз урыныңда башка кеше - яраткан кино героең, актер, музыкант, син табына торган кеше басып тора дип уйла. Шул кеше бул, йөрәгеңә керт аны, ул сиңа ярдәм кулын сузар, үз-үзеңә ышанырга өйрәтер.

Дүртенче адым: кирәк булмаган мәгълүматлар белән “бер колактан керде, икенчесеннән чыкты” дигән принцип белән эшләргә өйрән. Имеш, башың - буш канал, сиңа бәйләнүчеләрнең тавышлары - су, җил, машина, эшләп торучы суыткыч тавышы дип уйла. Яисә ул кешене яшел төстә, башка планетадан кунеп килгән җисем дип күз алдына китер. Яки үзеңне “Чур, чур, иблис, миңа тимә” дигәндәй тот. һәм шайтан югалыр.

Бәйләнчекләрнең күзенә түгел, читкә, кесәсенә кара, яның белән бас. Төймәңнән тарткаласа, ботинка бавыңны бәйләргә иел. Хәтта иң бәйләнчегә дә тиздән ташлап китәр. Яки ул сиңа бер нәрсә әйтә, ә син гел башка әйбер турында сорап куясың. Ул: “Әйдә тартабыз!” ди, ә син: “Песием авырый, ничек терелтергә икән?” дисең. Кыш көне булса, яңгыр шәп ява дип йөрәген ал. Мәктәп турында сөйләп кит. һәм башкалар. Берничә мәртәбә шулай җавап бирсәң, башка бәйләнмәсләр.

Ата-аналар өчен

Баланың наркотиклар кулланганын ничек белергә?

Афәт билгеләре:
- гел ялгыз калырга тырыша;
- яшүсмер әти-әнисе белән аралашудан кача;
- өйдән озакка чыгып китә;
- үз-үзенә бикләнә.

Уку һәм шөгыльләр:
- начар укый башлый;
- дәресләр еш калдыра;
- элекке шөгыльләре кызыксындырмый.

Тәртибендә һәм кәефендәге үзгәрешләр:
- алдаша;
- бернәрсә белән дә кызыксынмый;
- ваннада яки туалетта озак бикләнеп утыра;
- соң йокыга ята, соң тора, йоклый алмый;
- төшенкелек гаять зур активлык белән алмашына;
- тәртибен аңлатып булмый: ызгышлар вакытында сүлпән, тыныч шартларда киресенчә ачулы, ярсу.

Акча:
- акча көн саен күбрәк кирәк;
- өйдән әйберләр югала;
- туганнардан акча сорый;
- яшүсмернең кесәсендә һәрвакыт акча була, тик ул аның кайдан килгәнен аңлата алмый.

Тышкы кыяфәт:
- бик тиз ябыга яки тазара;
- юынудан, өс-башын алыштырудан баш тарта;
- чәченнән, киеменнән ят ис килә;
- тәнендә бик күп күгәргән, киселгән, сигаретадан пешкән урыннар барлыкка килә;
- тән тиресе шешенеп, агарып китә;
- күзләре кызыл, борын төбендәге кан тамырлары киңәя;
- тәнендә, бигрәк тә куллларында шприц эзләре.

Сәер табышлар:
- шприцлар, энәләр, ампула ватыклары;
- корымланган калак, савытлар;
- марганцовка, ацетон шешәләре;
- таныш булмаган дарулар, порошоклар.

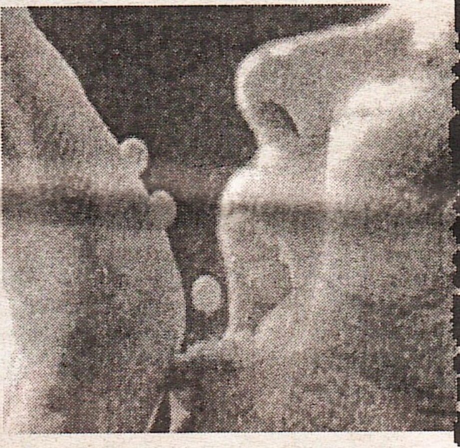
Аралашуы:
- элекке дусларын күрәсе килми;
- яңа дуслар, кайчагында шикле кешеләр белән аралаша;
- иптәшләре белән пышылдап, аңлаешсыз итеп сөйләшә.

Реаль фактлар

Наркотиклар белән танышу 11-14 яшьтә күзәтелә. Наркоман наркотиклар кабул итә башлаганнан соң 4 кенә ел яши.

80% очракта наркомания дәвалап булмастай ике авыруга - гепатит-Сга һәм СПИДка илтә.

Наркоманиянең төп үзенчәлеге - наркотиклар кулланудан соң психикага ясалган зарар дәвалауга бирелми. Кайбер ата-аналар балаларының инде күптән наркотиктан башка тора алмауларын белмиләр.



Берничә куркынычсызлык кагыйдәсе

Улыгыз яки кызыгыз бик авыр кичерә торган үсмерлек чорында игътибарлы булыгыз, балагызны хөрмәт итегез, эшләре белән кызыксыныгыз, үзегез турында сөйләгез. Баланың ышанычы югалу - наркоманиянең төп сәбәбе.

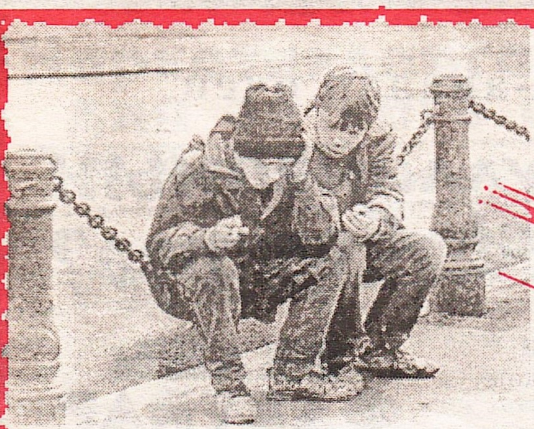
Өйдән балагызны беркайчан да ач килеш чыгарып җибәрмәгез - ашатыгыз яки үзенә төреп бирегез. Чөнки ашыйсы килү тартырга яки эчәргә теләк тудырырга мөмкин. Тәмәке, наркотиклар, алкоголь ашыйсы килүне кимetә.

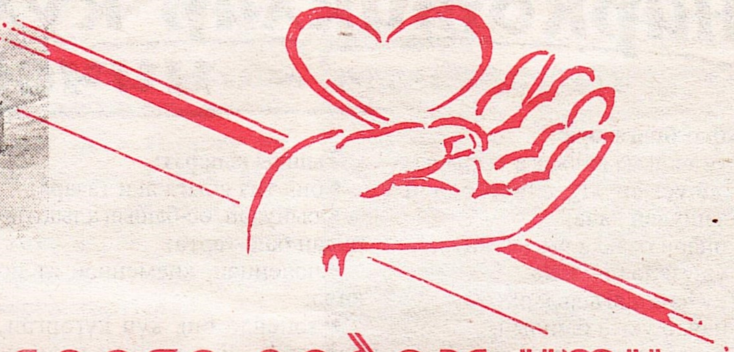
Әгәр дә шикләнсәгез, балагызны тентемәгез һәм күзәтү оештырмагыз - туп-туры сорагыз һәм анализ бирергә кирәклеген төшендерегез: экспресс-тестлар организмда наркотиклар барлыгын билгеләргә ярдәм итә. Сезнең тәкъдимнәрдән баш тартса, психотерапевтка мөрәҗәгать итегез.

Гаиләгезгә бәла килде, сезгә ярдәм кирәк - үзлектән дәвалану белән мавыкмагыз, белгечләргә барыгыз. Һәм аларны алдарга тырышмагыз: ялган мәгълүмат бирү балагызга зарар гына китерәчәк.

Наркомания куркынычы кемгә яный?

- Психик авыруларга.
- Якын туганнарда алкоголизм, наркомания һәм психик авырулар булса.
- Яшьтәшләре белән авыр аралашучыларга.
- Гаиләдә низаглар еш булганда.
- Әти-әниләре кирәгеннән артык контрольдә тотсалар яки игътибар җитмәсә.
- Акчасы күп булганда.





Яшүсмерләргә ярдәм итү

Монда сиңа ярдәм итәчәкләр:

53-67-66, 53-14-82 - Шәһәр наркология диспансеры

59-45-43 - СПИД һәм йогышлы авыруларны кисәтү һәм көрәш үзәге. Психологлар.

52-96-97, 58-53-19 - "Ышаныч телефоны", адресы: Медицина шәһәрчеге, йогышлы авырулар хастаханәсе бинасы, эш сәгатьләре: 15-21 кадәр.

51-57-90 -"Диалог" социаль ярдәм күрсәтү һәм ял итү үзәге

Бу китапчыкны әзерләүдә эшлекле ярдәм күрсәткәне өчен редакция СПИД һәм йогышлы авыруларны кисәтү һәм көрәш үзәге психологы **Венера Әнәс кызы ФӘХРӘЗИЕВАГА** зур рәхмәт белдерә.

Көмеш кыңгырау

Баш мөхәррир - Нәсимә САДЫЙКОВА

Индекс - 31700
Тираж - 7346